

ABSTRAK

RIGA MARDHIKA: Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepakbola Klub PS Gama Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh metode latihan imajeri dan metode latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepakbola, (2) pengaruh keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepakbola, (3) interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti pemain sepakbola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2, dengan tes awal dan tes akhir pada empat kelompok yang diberi perlakuan dua metode. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola klub PS Gama dengan jumlah keseluruhan 58 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes keyakinan diri, untuk mengukur tingkat keyakinan diri pemain sepakbola dengan validitas sebesar 0,932 dan reliabilitas sebesar 0,959. Instrumen untuk mengukur keberhasilan tendangan penalti atlet menggunakan modifikasi *penalty precision test* dengan validitas sebesar 0,871 dan reliabilitas sebesar 0,882. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Varian (ANOVA) dua jalur yang dilanjutkan dengan uji rentang *Newman Keuls* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode latihan imajeri dan metode latihan konsentrasi terhadap keberhasilan tendangan penalti, terbukti dari nilai $p = 0,002 < 0,05$, (2) ada perbedaan pengaruh antara pemain sepakbola yang mempunyai keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah terhadap keberhasilan tendangan penalti, terbukti dari nilai $p = 0,012 < 0,05$, (3) ada interaksi antara metode latihan mental dan keyakinan diri terhadap keberhasilan tendangan penalti, terbukti dari nilai $p = 0,004 < 0,05$. Kelompok pemain sepakbola yang mempunyai keyakinan diri tinggi lebih tepat dilatih dengan metode latihan konsentrasi, sedangkan kelompok atlet sepakbola yang mempunyai keyakinan diri rendah lebih tepat dilatih dengan metode imajeri.

Kata Kunci: *Imajeri, konsentrasi, keyakinan diri, penalti dalam sepakbola.*

ABSTRACT

RIGA MARDHIKA: *The Effect of Mental Training and Self Efficacy on Results of Penalty Kick of Football Players PS Gama Club Yogyakarta.* **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, State University of Yogyakarta, 2014.**

This study aimed to determine: (1) the effect between imagery training method and concentration training method on the results penalty kick of football players, (2) the effect between the high self efficacy and low self efficacy on the results penalty kick of football players and, (3) the interaction between mental training method and self efficacy on the results penalty kick of football players.

The research is experimental with 2 x 2 factorial design and used pretest-posttest involving four groups with treatments by two methods. The population of the research was 58 male football players from football club PS Gama Yogyakarta. The data were collected through self efficacy test, which measured the self efficacy level of football players, with the validity coefficient of 0.932 and the reliability of 0.959. The instrument for measuring the result of penalty kick used modification of penalty precision test with the validity coefficient of 0.871 and the reliability of 0.882. The data analysis technique used is the variant analysis (ANOVA) followed by two lines Newman Keuls range test at significance level $\alpha = 0.05$.

The results of this study indicate that: (1) there is a significant difference between imagery training method and concentration training method, it is evident from the value of $p = 0.002 < 0.05$, (2) there is a significant difference between football players with high self efficacy and low self efficacy on the results of penalty kick, it is evident from the value of $p = 0.012 < 0.05$, (3) there is an interaction between mental training and self efficacy on the results of penalty kick, it is evident from the value of $p = 0.004 < 0.05$. Football players groups which have high self efficacy are more appropriately trained with concentration training method, while football players groups that have low self efficacy are appropriately trained with imagery training method.

Kata Kunci: *imagery, concentration, self efficacy, penalty, football.*